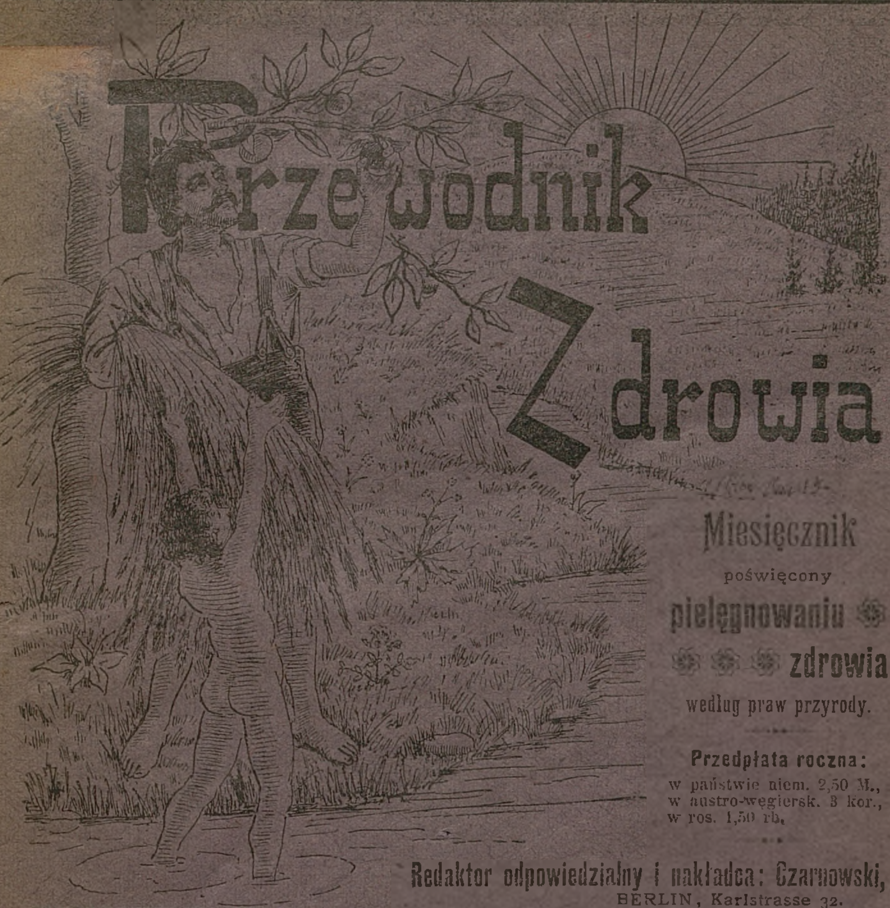
Rok X. Styczeń 1904. Nr. 1.

Przewodnik Zdrowia



Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu
zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 2,50 M.,
w austro-węgiersk. 3 kor.,
w ros. 1,50 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski,
BERLIN, Karlstrasse 32.

Chcąc ułatwić zapisywanie, powierzyliśmy główne zastępstwo, tak Przew. Zdr. jak wogóle wszelkich naszych wydawnictw, we wszystkich trzech dzielnicach naszych a mianowicie:

Na **Królestwo** firmie: E. Wende i Sp., **Warszawa**, Krakowskie Przedm. 9.
Na **Galicję** firmie: W. Doboszyński i S. Botwiński, **Lwów**, ul. Słowackiego 2.
Na **Poznańskie** firmie: A. Cybulski, **Poznań**, Św. Marcin 9-10.

Prócz tego zamawiać i zapisywać można Przew. Zdr. i wszelkie wydawnictwa nasze w **każdej księgarni.** Zwracamy tu szczególną uwagę na następujące firmy, które zaopatrzone są w nasze wydawnictwa:

W **Prusach Zachodnich:** firma księg. K. Zabłocki w **Toruniu** (Thorn).
W **Górnym Szląsku:** firma księg. Sikorski w **Katowicach,** ulica Poprzeczna.
W **Szląsku Austrjackim:** firma księg. Stella w **Cieszynie.**

Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia".

Rok X. Styczeń 1904. Nr. 1.

Przewodnik Zdrowia



Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 2,50 M.,
w austro-węgiersk. 3 kor.,
w ros. 1,50 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski,
BERLIN, Karlstrasse 32.

Na rok nowy — dziesiątkowy.

Życząc Wam szczęścia w każdziutkiej dobie:
Pracą dla zdrowia narodu gron;
W dniu noworocznym tuszymy sobie,
Że Wyście raźni, jak „Zygmunt“ dzwon!

A choć zaboli noga czy ręka,
Zęby dokuczą, gdy wilgoć, mróz:
Niech się z Was żaden zaraz nie lęka,
Że to za ciężkie na jego wóz.

Siły zastrzegać wszyscyśmy winni:
Zbroić się ciągle na bole, dreszcz,
Byśmy do końca wytrwali czynni
— Każdy jak zdoła: pan, kmiotek, wieszcz.

W MIARĘ, rzecz każda na DOBRE służy:
Woda lub ogień, słońce czy śnieg;
ZBYTKI nas tylko pchną do kałuży
CHORÓB — MĘCZARNI: to życia bieg!

Owi co gonią za błędną wonią:
Bogactw, zaszczytów — mamideł, mar!
Wszystko roztrwonią, gdy nie dość chronią
ZDROWIA, co wiecznie NAJMILSZY DAR

Naszych więc życzeń dosiego roku:
W zdrowia chowaniu tkwi cała treść;
Bezeń blask wszelki zatonie w mroku:
W doli, niedoli — zdrowieczku cześć!!

Wiązanka Matuzalema

jak żyć 969 lat.

Kto nie wykracza przeciw prawom przyrody, ten z pewnością przeżyje, bez lekarstw, w zupełnem zdrowiu, przez cały czas, odpowiadający naturalnej trwałości ludzkiej budowy. Trwałość zaś ta wyraża się tem, że, pomimo powszechnego zwyrodnienia ludzkości, do dzisiaj, nawet wśród zbudowanych w sposób całkiem pospolity, zawsze jeszcze napotykają się wcale czerstwe osoby nadstoletnie. A że ogromna większość z nas choruje i umiera zamłodu, to pochodzi jedynie z ogólnie błędnego sposobu życia. Wprawdzie wielu zużywa się przed czasem wprost dobrowolnie, lecz niezawodnie jeszcze znacznie więcej upada przez nieświadomość. Bo też w istocie oświata, szerząca się tak bystro pod tylu innemi względami, dotąd pozostała niestety w dziwnem zaniedbaniu co do umiejętności zachowywania zdrowia. Mamy więc nadzieję, że poniższe treściwe przypomnienia, których praktyczne znaczenie oceni z łatwością każdy człowiek myślący, będą nareszcie dobrze zapamiętane i troskliwie zachowywane conajmniej przez wszystkich uznających niczem niedorównaną szacowność zdrowia.

Dla krótkiego a dobitnego poparcia następujących wskazówek, niech nam będzie wolno najprzód zwrócić uwagę na to, że zdrowie ludzkie wymaga nadewszystko ścisłego przestrzegania **równowagi** pomiędzy tem, co przyjmujemy do swego organizmu a tem, co zeń wydajemy, tak pod względem duchowym jak i cielesnym.

Otóż i wyciąg z pamiętnika po Matuzalemie, pozostałego w samej przyrodzie.

1. Umiarkowanie we wszystkiem, gdyż wszelka przesada, nawet w najlepszych rzeczach, sprowadza jednostronność, czyli nadwerężenie ogólnej równowagi.

2. Swiatło, powietrze, woda, jako czynniki najbliżej wspierające się wzajemnie, dla dostarczenia nam cieplika wewnętrznego i prądów elektrycznych, koniecznie potrzebnych do sprawności naszych narządów: oddychania, trawienia i t. d.

3. Obfity ruch, bez którego nie może być stałej równowagi w niezbędnej dla nas zamianie materji, czyli ciągłego odnawiania organizmu przez wydalanie zeń cząstek zużytych i zastępowanie ich nowemi składnikami, wprowadzanemi do ciała drogą oddechową i pokarmową a przyswajanych zapomocą właściwego przekształcania w odpowiednich narządach.

Kto używa dostatecznego ruchu w stałej pracy fizycznej, niech czyni to zarazem o ile możności wśród światła słonecznego, świeżego powietrza i czystego otoczenia. Kto zaś przy zwykłych zajęciach znajduje się pozbawionym niezbędnego ruchu, ten powinien od pory do pory dopomagać sobie umyślnemi ćwiczeniami ciała, bądź przez oddzielne zatrudnienie ruchliwe, bądź gimnastyką i t. p., gdyż niedostateczność ruchu niechybnie sprowadza chorobliwy zastój tej lub owej czynności organicznej.

4. Wszelka czystość jest również potrzebną dla utrzymania prawidłowej działalności, jak ciała tak i ducha. Każde zanieczyszczenie organizmu zewnątrz lub wewnątrz (przez wadliwe odżywianie się) przeszkadza wyżej pomienionej zamianie materji.

Nieczystości wprowadzane do środka tamują bezpośrednio trawienie i przyswajanie pokarmów, ruch krwi oraz czynności odnośnych narządów naszej żywej maszyny, a brudy osiadające i pozostawiane na powierzchni ciała przyczyniają się pośrednio do takichże następstw, stojąc na zawadzie odziewności skóry, stanowiącej swego rodzaju oddychanie, chociaż narazie nie tak oczywiste, lecz w skutku tak samo potrzebne dla zdrowia, jak wdychanie i wydychanie płucne.

5. Wstrzemięźliwość w pokarmach, napojach i wszelkich innych używkach jest jednym z najważniejszych warunków do zachowania zdrowia. Wszelki nadmiar żywności nietylko pozostaje bez pożytku dla organizmu, lecz przytem, nim się wydali, zniewala przedewszystkiem narząd trawienia do wysiłków niewłaściwych, wyzyskujących naturalne zasoby żywotne i koniecznie mniej lub więcej ujmujących z trwałości całej budowli.

Podobnież psują zdrowie i skracają życie wszelkie pokarmy i napoje przeciwne przyrodzonym potrzebom naszego ciała (głównie: mięsa,*) zwłaszcza ze starych zwierząt, ostre przyprawy, napitki alkoholowe, szczególnie mocne, oraz tęga kawa, herbata, czokolada), podbudzające albo do zbytkowania w innych używkach (nadewszystko płciowych) **), lub też do gorączkowej czynności, jakiegokolwiek rodzaju.

6. Ograniczać wszelkie podniety. Oprócz nadmiernych lub niewłaściwych używek, pomienionych poprzednio, należy także unikać wszelkich zbytnich podniet, takich jak palenie tytoniu w tej lub owej postaci, uczęszczanie na gorszące lub wstrząsające widowiska, czytanie książek podniecających wyobraźnię i wogóle wszystkiego, co drażni zmysły, rozpala wyobraźnię, wywołuje żądze.

7. Okrycia wolne. Zdrowiu wielu ludzi także sprawiają znaczną szkodę: ciasne, ciężkie, nie dość przewiewne ubrania i kapelusze, zbyt miękka pościel, przykrywanie się pierzynami, obcisłe, twarde nieprzewiewne obuwie, mocno mączkowana bielizna, ciepłe oszyjniki. Wszystko to powinno być takie, żeby nie krępowało ruchów ciała, nie uciskało krwi, nie tamowało przeziewności skóry, nie więziło potu, słowem nie pozbawiało życiodajnego przystępu powietrza.

8. Utwardzanie ciała i ducha. Żyć długo, w ciągłem zdrowiu i zadowoleniu mogą tylko tacy, którzy nie boją się styczności ze światem zewnętrznym, bo się wdrożyli do stawienia śmiałego czoła wobec niespodzianek. Osiągnąć to można jedynie przez nieustanne wprawianie się do wytrzymałości, czyli odporności na niezależne od nas zmiany warunków bytu, co do powietrza, stosunków i okoliczności życiowych.

9. Ćwiczenie siły woli. Dla zachowania, rozwinięcia i należytego spożytkowania władz i zasobów przyrodzonych, trzeba przede-

---

*) p. „Jarstwo podstawą nowego życia“.

**) czytać książeczki: „Życie płciowe“, „Zakon małżeński“, „Onanizm“.

wszystkiem panować nad sobą, przez ciągłe ćwiczenie siły woli, wobec najmniejszych i największych pokus zewnętrznych oraz wszelkich walk, do jakich możemy być powołani dla dobra własnego lub cudzego.

10. Unikać wstrząśnień. Śmiało chwytać za rogi rozjuszonego byka, którego nie możemy wyminąć, — zgoda, lecz wystawiać się bez potrzeby na draźnienie chociażby przez muchę, to wierutny nierozsądek. Siła woli, jak i wszelkie nasze władze, wyrabia się należycie tylko przez ćwiczenia wczesne i umiarkowane ale ciągłe.

11. Przeplatać czynności. Nigdy nie próżnować, lecz ciągle unikać zbyt długiej jednostronności w jakiemkolwiek zajęciu. Po natężeniu myśli — ćwiczenia cielesne, po trudzie fizycznym — zajęcie duchowe, po pracy — rozrywka, po zabawie — zastanowienie, po zmęczeniu — wypoczynek, po śnie — orzeźwienie i t. d. przeplatania czynności w słusznym stosunku, we właściwym czasie, w odpowiedniem miejscu, są niezbędne dla zachowania równowagi wszelkich władz naszych.

12. Sen wczesny i dostateczny. W końcu dnia poświęconego czynności, po wczesnej a lekkiej wieczerzy, jakże smaczno się zaśnie daleko przed północą. Wyspać się należycie, aż się odświeży ochota do nowej działalności, ale ochota spokojna, nie gorączkowa. Kto żałuje czasu na niezbędny sen, będzie musiał zapłacić to z lichwą przez wycieńczenie. „Łapczywy dwa razy traci“ bo też przedwcześnie umiera.

Ustne rozprawy o jarstwie śród naszej osady w Berlinie.

Dr. *Józef Drzewiecki* z Warszawy, będący sam od lat 20-tu jaroszem z przekonania, w początku przeszłego miesiąca odwiedził Berlin umyślnie, dla publicznego podzielenia się z tutejszą osadą naszą swemi naukowemi i praktycznemi zasadami, co do potrzeby, dla ludzi wogóle i dla nas w szczególności, odżywiania się roślinnego.

Na oba wykłady, jakie miał tutaj 6-go i 8-go grudnia, zeszli się niemal wyłącznie skromni pracownicy z rodzinami. Warstwy t. zw. wyższe, — inteligencja, ludzie zamożni, — świeciły nieobecnością!... Na tem stracili najwięcej oni sami, gdyż istotnie warto było posłuchać nietylko prelegenta, lecz zarazem i tych zpomiędzy zgromadzonych, którzy z widocznem zamiłowaniem prawdy wypowiedzieli, szczerze i zdrowo, rozmaite zdania i, z również jawnem upragnieniem światła, postawili niejedno żywotne zapytanie w przedmiocie tak ważnym, jak stały sposób odżywiania się ludzkiego.

Na obu tych braterskich schadzkach, po powszechnem wzorowo uważnem wysłuchaniu wstępnych wykładów, wielu z obecnych zabierało głos i to w sposób prawdziwie przyzwoity, należycie „parlamentarny“.

W początku rozumie się, że występowali przeważnie zwolennicy pokarmów mięsnych, jako t. zw. „posilniejszych“, niby niezbędnych co najmniej dla ludzi ciężko pracujących, zwłaszcza rzemieślników miejskich a szczególnie berlińskich. Na to prelegent odpowiedział, że „dwa razy dwa = cztery“ jest prawdą również stałą dla Berlina,

jak i dla reszty kuli ziemskiej, dodając, że najsilniejsi, najciężej i najwytrwalej pracujący na świecie, są właśnie ludzie, którzy się żywią nietylko przeważnie, lecz nawet wyłącznie roślinami, np. tureccy hamalowie, dźwigający od rana do nocy ciężary niejako nadludzkie, — po 600 do 800 funtów na raz, a karmiący się jedynie daktylami, figami, ryżem i chlebem z kukurydzy. Wreszcie znaczna większość najzdrowszych i najwytrzymalszych wieśniaków, naszych i cudzych, prawie całkiem nie używa mięsa. A jeżeli miejski sposób życia, zwłaszcza przez gorszy stan powietrza, utrudnia trawienie, to właśnie przeciwdziałać temu mogą najskuteczniej pokarmy roślinne, szczególnie owoce, które czyszczą krew, gdy żywność mięsna i wogóle obfitująca w białko, przeciwnie zanieczyszcza tę krew i z nią cały nasz organizm.

Wreszcie człowiek, ze swej przyrodzonej budowy wewnętrznej, nie jest ani mięsożernym, jak lew, tygrys, pantera, hijena, wilk, pies, kot i t. p., ani wszystkojedzącym, jak świnia, lecz wprost owocojadem, podobnie do wyższych małp, słusznie zwanych człekokształtnemi. Mamy przewód pokarmowy tak długi, że pokarmy mięsne, gnijące prędzej niż roślinne, mają czas wytworzyć rozmaite gnilne trucizny, których nasza mała wątroba nie jest w możności odtruć i musi puszczać do krwi zarazki, sprowadzające niezliczone choroby: rak, suchoty, reumatyzm, podagrę, nerwice i t. d., i t. d. A z odżywiania się roślinnego nie wynika ani jedna znana choroba ludzka.

Również przekonywająco dr. Drz. odpowiedział i na wszelkie inne zagadnienia, tyczące się mniemanej potrzeby dla człowieka mięsnych pokarmów.

Przed zakończeniem więc drugiego roztrząsania publicznego stanęło na tem, że ponieważ wielu z nas przyzwyczaiło się oddawna do mięsa, podobnie jak inni do alkoholu, tytoniu, morfiny, opium i t. p. trucizn, zatem i odzwyczajenie się, prócz siły woli, potrzebuje także czasu, — rozsądnej stopniowości. Ale w czem należy działać rychło i stanowczo, to w tem, ażeby rodzice i wychowawcy nie zmuszali dzieci do nabywania nałogów, przeciwnych przyrodzonym skłonnościom ludzkim, przejawiającym się najwybitniej właśnie w dzieciach, które zwykle przekładają nadewszystko surowe, suszone lub inne owoce, jagody, orzechy, migdały, albo rzepę, rzodkiew, marchew, czy też groch, szczaw i t. d.

Ze swej strony zgromadzeni, uznając słuszność powyższych zasad, przed rozejściem się postanowili: wspierać swe szczere dążności ku poprawie, zapomocą bliższego badania pisem takich, jak „Jarstwo zasadą nowego życia" i t. p., rozprawiania o tem publicznie przy każdej sposobności, słowem drogą wzajemnego, dobrze zrozumianego wyświetlania środków praktycznych, mogących posłużyć do urzeczywistnienia pożądanego postępu.

Ale nie dosyć postanowić, trzeba dotrzymać. Nie zaniedbujmy więc żadnej stosownej okoliczności, dowiedźmy czynnie, że jesteśmy zdolni pracować gorliwie w celu niezbędnego odrodzenia, co najmniej względem **przyszłych pokoleń.**

Kuracje zimowe na choroby przewlekłe (chroniczne).

Obarczeni cierpieniami takiemi, jak gościec (reumatyzm), dna (podagra), zołzy (skrofuły), choroby skórne, wątrobowe, niedokrwistość, blednica, nerwice, neurastenja oraz rozmaitych rodzajów ozdrowieńcy zazwyczaj wyczekują niecierpliwie wiosny, lata, w ciągu których mogliby większą część dni spędzać na wolnem powietrzu, oddychać wonią odradzającej się przyrody, używać kąpieli powietrzno-świetlanych, słonecznych, rzecznych lub morskich. Istotnie swobodne obcowanie z takiemi czynnikami, oddziałującemi dobroczynnie na ustrój ludzki w ogólności, musi być tem bardziej pożądanem dla tych, których zdrowie się zachwiało.

Mylnie jednakże wielu mniema, jakoby przyroda miała im sprzyjać jedynie wiosną i latem; w samej rzeczy każda pora roku daje możność korzystania z darów przyrody, — głównie chodzi w tem o rozsądne zastosowanie się do stanu danego organizmu. Co do powietrza, to zimne, zwłaszcza sucho-mroźne posiada najprzedniejsze zalety, szczególnie pod względem czystości, gdyż przytem wszelkie wyziewy ziemne, błotne, gnilne, zwierzęce, pokarmowe i t. d. zostają przytłumione, wskutek czego wdychamy powietrze znacznie wolniejsze od szkodliwych pierwiastków organicznych i nieorganicznych, — bakteryj, gazów. Spadanie świeżego śniegu zasila powietrze w ozon, czyli składnik najbardziej ożywiający i dobroczynny. Nie darmo też na Mont-Blanc i wielu innych górach niebotycznych urządzają się uzdrowiska, przeważnie dla cierpiących płucowo, którym przebywanie na wysokościach śnieżno-mroźnych bywa coraz bardziej zalecane.

Wprawdzie, dla należytego korzystania z tych warunków, potrzeba używać niemało ruchu na wolnem powietrzu, zachowując ścisłe umiarkowanie co do ciepłości okrycia i, dla uniknięcia raptownego ostudzania płuc, oddychać głównie **nosem**, a niekiedy nawet przez lekką pokrywę (odziewnik, cienką chustkę). Rozumie się więc, że ci z naszych chorych, którym potrzebne koniecznie w ciągu zimy powietrze ciepłe, kąpiele świetlane, słoneczne lub morskie, a zarazem wypoczynek cielesny i duchowy, wytchnienie po trudach, troskach, kłopotach, — mogą znaleść te warunki jedynie zdala od domu, w krainach cieplejszych.

Dlatego też, nie licząc dalekiego południa, urządzone są nadmorskie uzdrowiska także i w okolicach nam znacznie bliższych. Tak więc w południowej Austrji, w Cirkvenicy blisko Fiume, nad Adryatykiem, znajduje się wyborny zakład leczniczy, zwany „Therapia Palace“ (p. książeczkę „Dokąd się udać?..“) pod kierownictwem dra Ebersa, Polaka, znanego z wielkiej troskliwości o dostarczanie swym pacjentom, w znacznej części naszym rodakom, — wszelkich dogodności i uprzyjemnień, po cenach możliwie umiarkowanych.

Widzimy więc, że kuracje zimowe, prawdziwie skuteczne, można odbywać w sposób nierównie łatwiejszy, niż wielu myśli.

Przestrzeganie zasad zdrowotnych w świątyniach.

Niemało jest osób pobożnych w sposób tak wygórowany, że nawet zachorowanie wskutek pobytu w kościele uważają niejako za zasługę religijną.

Do jakiego stopnia tacy się mylą, uwydatnił to przykładny okolnik, wydany przez biskupa z Reggio Emilia (we Włoszech) z powodu prośby miejscowego komitetu hygjenicznego o pomoc w walce przeciw gruźlicy (suchotom). Światły ten pasterz przypomina księżom, proboszczom parafialnym i innnym kapłanom swojej dyecezji, że Kościół ma na celu obdarzenie swej dziatwy nietylko zbawieniem duszy, lecz również i dobrobytem doczesnym. „Największem z dóbr naturalnych, jakiemi człowiek może cieszyć się na ziemi, jest zdrowie fizyczne i zachowanie życia; należy więc pożytkować wszelkie środki hygjeniczne dla zastrzeżenia się od niemocy ciała. Boski założyciel nawiedził ziemię czyniąc dobro wszystkim i zwracając zdrowie tym, którzy je byli utracili; *pertransit benefaciendo et sanando omnes*“ (przeszedł obdarzając i uzdrawiając wszystkich).

Dalej biskup z Reggio określa w sposób następujący zastosowanie hygjeniczne do przyjęcia w kościołach:

1. We wszystkich kościołach, po dniach świątecznych i zbiorowiskach nadzwyczajnych, będzie robiona desinfekcja podłogi za pomocą trocin czyli piłowin drzewnych, zwilżonych 3 na tysiąc (3 gr. na litr wody) rozczynu sublimatu wyżerającego (sulmy). *) W czasie powszednim zwykłe zamiatanie będzie się odbywało dopiero po zmoczeniu wodą, aby się nie wznosiła wielka ilość kurzu.

2. Co tydzień, lub w potrzebie częściej, będzie zcierany kurz z ławek i konfesjonałów (spowiednic) zapomocą gąbki lub chusty, zwilżonej wodą zwyczajną.

3. Kratki spowiednic co tydzień, lub w potrzebie częściej, będą myte ługiem gorącym albo oczyszczonym (odklarowanym).

4. Naczynia do święconej wody (maczałki) będą wypróżniane co tydzień, lub w potrzebie częściej, następnie wymywane gorącym ługiem i potem wypłukiwane wodą, chybaby się przekładało wykonywanie tego mycia słabym rozczynem sublimatu.

Są to wprawdzie przepisy, tyczące się jedynie podrzędnych sług kościelnych, jednakże tem niemniej chwalebne i godne powszechnego naśladowania, zwłaszcza w naszych kościołach i kaplicach wiejskich i małomiejskich, gdzie daje się czuć zupełny brak nawet najpierwotniejszych starań o zastrzeżenie pobożnego ludu od wszelkich warunków, szerzących zaraźliwe choroby, szczególnie gruźlicę!

Prócz tego u nas zima nie włoska! Modlący się w kościołach, zwłaszcza w dni powszednie, wprawdzie wolniejsi od ścisku i wynikającego ztąd zaduchu, za to bywają wystawiani na zabójcze zimno, któremu koniecznie potrzeba zapobiedz ogrzewaniem świątyń w ten lub inny sposób. Może też nareszcie który i z naszych pasterzy odzna-

---

*) Wreszcie wystarcza mn. w. 4 gr. (pół łyżeczki) sublimatu na 12 funtów (3 garnce) przegotowanej wody. A także zamiast bardzo trującego sublimatu można używać z dobrym skutkiem mniej ostrego środka desinfekcyjnego, zwanego *formaliną*.

czy się wzorową troskliwością nietylko o dusze, lecz i o ciało swoich owieczek, szczególnie tych, które nie mają ani własnej wełny ani możności zaopatrzyć się w potrzebne okrycia.

Nie będziemy rozwodzić się tutaj o takich sprawach, jak **przepełnianie** świątyń, zbyt trudne do uniknięcia podczas obchodów uroczystych, odpustów itp. *) W tym więc względzie musimy ograniczyć się ogólną wzmianką, że w miejscu takiem jak świątynia, gdzie człowiek przebywa już zaraz po urodzeniu, potem przez całe życie i w końcu nawet po śmierci, należy conajmniej utrzymywać zjednoczonemi siłami jak największy porządek, dla możliwego zmniejszanie tłoku i ścisku, który z pewnością się nie przyczynia do nastroju ducha i chwały Boskiej.

Co zaś powinno być stanowczo wygnanem ze wszystkich świątyń, to niegodziwe brudactwo w postaci plucia na podłogę. Prawda, że w licznych kościołach już znajdują się na filarach tablice z napisem takim jak

„Powaga tego miejsca i zdrowie bliźnich wzbrania spluwania na podłogę".

Ale tego nie dosyć. Takie zastrzeżenie powinno nietylko być rozpowszechnione we wszystkich przybytkach nabożeństwa bez wyjątku, lecz zarazem być przestrzeganem ogólnie z jak najściślejszą surowością.

Prócz tego, stosowny przewiew ciągły na wysokości takiej, żeby nie szkodził nikomu, a także gruntowne przewietrzanie przy każdej właściwej sposobności, są koniecznie potrzebne. A gdzie to, wskutek warunków nadzwyczajnych, nie da się uskutecznić w sposób dostateczny drogą pożądaną, tam należy conajmniej dość często wykadzać octem, polewając nim raz w raz przenoszone po wszystkich końcach poprzednio rozpalone w tym celu płyty lub cegły.

Nareszcie w przedsionkach i przede drzwiami wchodowemi świątyń powinna znajdować się dostateczna ilość słomianych plecionek do należytego wycierania nóg z błota lub innego brudu, tak ze względu na osoby, które na podłodze kościelnej klękają, rozpościerają się a nawet składają pobożne całowania, jak i dlatego, że świątynia sama w sobie powinna być wzrorem Bogu miłej czystości.

Szkodliwość spożywania pokarmów i napojów w stanie gorącym.

W zimnej porze roku mnóstwo ludzi lubi skwapliwie połykać gorące — jak najgorętsze — pokarmy i napoje. Zwyczaj ten rozpowszechnił się tak dalece, iż się uważa za konieczne dawać gorącą strawę nawet domowym zwierzętom. Narazie ciepło, wkrótce odczuwane w całym organizmie, sprawia niejednemu, przedtem zziębłemu,

*) Widzimy jednak, że przy zwykłych zebraniach cywilnych tak publicznych jak stowarzyszeniowych przepełnienia takie się nie zdarzają, gdyż są policyjnie niedozwolone! —

znaczne zadowolenie, lecz w następstwie, wcześniej czy później, wynika ztąd stanowcza szkoda pod wielu względami.

Dlatego też zwierzęta, strzeżone przyrodnym instynktem, postępują z gorącą strawą nierównie oględniej od ludzi: kiedy bardzo głodne, to dmuchają „jak kot na gorące mleko", lecz po większej części wprost oddalają się od zdradnej pokusy. Ludzie zaś, widocznie ubożsi od zwierząt pod względem poczucia przyrodnego samozachowania, za to posiadają rozsądek, którego powinni słuchać.

Naukowemi badaniami stwierdzono, że czynność ustrojowych tkanek, a szczególnie mięśni (muszkułów) i nerwów, polega na elektrycznych (organiczno-fizjologicznych) prądach. A nerwy gubią te prądy — częściowo lub też zupełnie — przez oddziaływanie jak trucizn narkotycznych (opium, morfiny, tytoniu, alkoholu), tak i przesadnych wpływów cieplikowych. Ponieważ zaś wnętrze naszego ustroju, w stanie zdrowym, nie przewyższa 50° C., (40° R.) zatem i wprowadzane doń przedmioty zewnętrzne nie powinny być bardziej gorące, gdyż delikatne błonki wewnętrzne nie znoszą bezkarnie większych odstępstw. Przekroczenie granic musi działać zgubnie na żołądek a więc i na cały nasz ustrój. Dla zastrzeżenia tych granic, przyroda zaopatrzyła wejście do naszego żołądka jamą ustną i zębami, służącemi do wstępnego przerabiania żywności, zapomocą żucia i mieszania ze śliną. Język, podniebienie, zęby, dziąsła i błony śluzowe są także już dość czułe na zbytnie gorąco; — wyższe od 55° C sprowadza palenie w ustach a często i znaczy ból zębów. W razie więc takiej przestrogi w ustach, stanowiących przedsionek naszego wnętrza, najlepiej wyrzucić zbyt gorącą strawę; tymczasem właśnie wtedy niejeden kwapi się ją przełknąć.... aż mu oczy na łeb wyłażą! Wskutek tego trawiące działanie soków żołądkowych zostaje obniżone a nawet często na ścianach żołądka tworzą się wrzody, które nieraz goją się dość prędko, lecz najczęściej niezupełnie a niekiedy i zgoła nie, zwłaszcza gdy z cierpieniem żołądka połączy się inna słabość w ustroju.

Przy oględzinach pośmiertnych, czynionych na wnętrznościach ludzi, zmarłych z powodów niejasnych, anatomowie nierzadko znajdują w żołądku po kilka blizn, pozostałych po wygojeniu wrzodów, jakby zaskorupiałe otwory wygasłych wulkanów. Zdarza się to najczęściej u kucharek i gospodyń, które przy warzeniu potraw smakowały je w zbyt gorącym stanie. Jeżeli zaś wrzody takie nie wygoją się należycie, wskutek postronnych wpływów, żołądek niszczy się stopniowo, trawienie staje się coraz gorsze, poczem łatwo następuje wyraźna choroba i nierzadko przedwczesna śmierć!

Słowem, żołądek nasz wymaga tak wielkiej oględności pod względem cieplikowego stanu pożywienia, że powinno być powszechnem prawidłem:

1. **W kuchniach,** posługiwać się stale **ciepłomierzem,** dla należytego ostudzania potraw i napojów **przed wydaniem na stół.**

2. **Osobiście,** dla większej pewności, każdy spożywający niech **troskliwie** unika wprowadzania do ust a tembardziej do **żołądka,** pokarmów lub napojów w stanie gorącym.

Kolor biały a pozorna wykwintność.

W naszych czasach nikomu już nie są zupełnie obce główne prawidła hygjeny — bo są przedmiotem nauki niemal w każdej szkółce wiejskiej. Wiadome też wszystkim (wskazywane aż do uprzykrzenia), jakimi to niewidzialnymi a groźnymi wrogami zdrowia i życia jesteśmy otoczeni w postaci mikrobów i bakcyli rozmaitego rodzaju. Skutkiem tego każdy, z samej już obawy, stara się zwrócić pilną uwagę na wszelką możliwą czystość, i widocznem też jest, że zastosowywanie kąpieli i zmywań we wszelkich formach, jak i przestrzeganie wielu nawet drobiazgowych ostrożności, weszło i coraz więcej wchodzi w powszechniejsze użycie.

Równocześnie przecież zachodzą jeszcze w tym kierunku pewne wielkie usterki i błędy jakich rzecz dziwna nie było dawniej, choć bez tych wiadomości.

Otóż przypomnijmy sobie (co wszyscy trochę starsi pamiętają doskonale) o ile więcej we wszystkich częściach odzieży używanym **był** — a jak teraz za mało używanym **jest**, kolor biały, — właśnie ten kolor, który najbardziej zmusza do ciągłego prania i odczyszczania. — Natomiast zaś najszersze rozpowszechnienie zyskały kolory ciemne — a szczególnie czarny, który pierwej miał dużo mniejsze wzięcie — i całkiem ciaśniej ograniczony zakres użycia — nawet jak by zakazane pewne działy, gdzie było niepodzielne panowanie białego., — teraz zaś widocznem na pierwsze wejrzenie, jak ogólną jest przewaga czerni. Widzimy jej panowanie nietylko w ubiorach, gdzie wypiera biały kolor już z jego działów dotąd najgłówniejszych, przedostając się nawet do części odzieży będących bliżej i najbliżej ciała; — widzimy jej panowanie i w wielu innych przedmiotach naszego otoczenia.

Widocznie zapatrywania zmieniły się wobec przeszłości niedawnej wręcz przeciwnie. Podczas gdy dawniej przedmioty codziennego użytku były właśnie i umyślnie białe **dlatego, aby** mogły być utrzymanemi w większej czystości — to teraz na odwrót te same użytkowe rzeczy **dla tego,** robią się ciemne, że są w codziennym użytku — więc ażeby na nich mniej znać było śladów używania i by przez to nie zmuszały do pracy nad sobą i troskliwszego utrzymywania.

Przed nie wielu laty przecież miewaliśmy okna, drzwi, piece, ganki, szafy, schody, poręcze, galerje, żaluzje, okiennice, ławki, półki itp. malowane czy lakierowane na biało — mnóstwo jeszcze też było podłóg z drzewa białego do mycia i ścian do bielenia. Częściej też używano na wykładanie parkietów drzewa białego — a do tapetowania obicia z papieru białego — lub z tłem przeważnie białem. Firanki do okien i opony do łóżek były tylko białe — pokrowce meblowe białe — stoły do okien najczęściej białe. Nawet i mundury wojskowe, płaszcze, peleryny, harnasze, prochowniki męskie i damskie, narzutki, poszewki, gorsety, chustki na głowę i czapeczki miejskie i wiejskie, kapelusze letnie, chustki wełniane ciepłe,

chodaczki, czapraki i derki, ścierki i chodniki — wszystko to było przeważnie lub też wyłącznie tylko białe.

Również jedynie tylko białe były obrusy i serwety stołowe, nie mówiąc już o wszelkiej bieliznie, która i przez to już była o wiele czyściejszą, że czysto lniana. Oprócz tego pończochy i szkarpetki, oraz spodnie damskie były tak samo wyłącznie białe, inne nawet nie były jeszcze znane. Także pomniejsze drobiazgi, jak: chusteczki do nosa, szaliki, welony, fartuszki, obszycia koło szyi, kołnierzyki, szal ki i kryski itp. które dziś zupełnie już prawie znikły, były białe i czystością swą a ciągłą świeżością były miłe oku. Wszystko to zaś razem nie mało strzegło i broniło na tylu punktach od niewidzialnych nieprzyjaciół!

Zwłaszcza spódnice damskie jako najwięcej narażone na prochy, wymagały koniecznie zmiany bardzo częstej i mimo, że było to dość trudnem, bo moda wymagała aby ich było dużo, nie odstręczało to od tej pracy, uważanej słusznie za konieczną potrzebę ochędóstwa. Bywały więc zawsze w pogotowiu i strojne i pojedyńcze, i haftowane pięknie ręcznie i gładkie, jak według czyjej możności, ale zawsze z całą starannością wyprasowane, i białość była obowiązkową niezmiennie.

Zwyczaj ów zresztą był tak wtedy zakorzeniony, że nie tylko musiało tak być pod klątwą śmieszności, lub obawy ściągnięcia na siebie zarzutów flondrostwa, ale nawet nikomu na myśl nie przyszło, by mogło być inaczej! **Nigdy** n. p. nie przypuszczano, by ktoś inny prócz starego tabacznika mógł mieć w kieszeni chustkę do nosa w srokate desenie, aby ktoś, kogo rodzaj zajęcia nie zmuszał do tego, nosił koszule kolorowe, aby w domu podobnie jak w garkuchni mógł być na stole obrus ciemny czy deseniowany rozmaicie, aby zamężna, elegancka lub z pretensją do elegancji dama, miała pod suknią wszystko inne różnobarwne lub czarne, jak teraz najczęściej spodnice nie piorące się **nigdy!** Nikomu na myśl nie przychodziło, by pończochy u strojnej osoby mogły być noszone przez tydzień, z powodu swojej cierpliwej wszystko znoszącej ciemnej barwy! — Ba nawet nam samym wierzyć trudno, lecz tak jest przecież, że zachodzą już teraz nawet koszule i inne części ubrania trykotowe lub barchanowe całkiem ciemne lub i zupełnie czarne!! W tym ostatnim zaś razie podwójnie to nieodpowiednie, bo raz sam materjał najłatwiej **chwyta i przyjmuje** w siebie wszystko, a powtóre kolor **zataja i pokrywa** zupełnie cokolwiek by było.

Odpowie wiele osób, że zwyczaj ten podyktowała praktyczność i oszczędność.

Zapewne, dla niektórych, oraz o ile dotyczy się to samych tylko sukień i ubrań zwierzchnich. Ale nie jest to wcale słusznem wytłómaczeniem w ogóle, ponieważ obok tego stać **te same osoby** na **zbytki** w czem innem, a nawet i te same rzeczy bywają często dość drogie.

W tych razach jest to raczej albo system skąpienia na pospolitych codziennie używanych rzeczach, aby mieć na zbytkowe i nadetatowe, albo też jest to lenistwo, a nadewszystko bezmyślne uleganie modzie, która lichym obecnym artykułom daje pozory kosztowniejsze, pod warunkiem, by nie widziały wody, bo nie wytrzy-

mały by próby prania. Jeżeli zachowują one swój wygląd łudzący na ten krótki czas tylko, dopóki coś nowego nie nastanie, i jeżeli może to tylko zachęca do nich, a później, choć nie znoszone i całe jeszcze, stają się szmatami nie do wzięcia, to tego przecież prawdziwą praktycznością ani oszczędnością nazwać nie można!

Gdyby jednak moda zawyrokowała inaczej t. j. opowiedziała się za białym kolorem, to znalazły by się z pewnością pieniądze na kupno białych materjałów, czas na częściejsze ich przepranie! Ale moda liczy się z **duchem czasu** czy z niego wypływa. Podsyca chęć częściejszej zmiany, bo z niej żyje, i dogadza tanim blichtrem, który w masach ludności ma teraz najwięcej popytu.

Białość zaś jest w tych warunkach nie odpowiadającą, bo ona zawsze znacznie prędzej wykazuje w użyciu istotną wartość rzeczy, więc do blagi się nie nadaje, a zawsze wymaga w noszeniu prawdziwej staranności i pamięci, w utrzymaniu większej pracy.

Faktem jednakowoż jest, że dawniej najbiedniejsza panienka z pracy rąk żyjąca miała jakoś czas (choćby w sobotę w nocy) na wypranie i wyprasowanie sobie nie tylko zwierzchniej sukienki, zwykle jasnej, ale i na wyrurkowanie kilku zawsze wyfalbankowanych spódniczek pod spód idących (ponieważ nosiło się ich zawsze 2 lub i 3 razem), które według zwyczaju musiały być wszystkie śnieżno-białe, bez skazy, i fruwające świeżością. Tylko jedynie już całkiem biedna lub bardzo niedbała sługa, ukrywała czasem pod spodem jakieś rzeczy kolorowe i nie wymagające prania, co jednak zawsze było źle widziane.

Przyznać trzeba, że była w tem niezaprzeczenie pewna lepsza wykwintność, obejmująca szersze warstwy, której dziś już śladu niema, i że ten **przymus** ciągłego prania zapewniał głębiej sięgającą i nierównie szczerszą schludność, obecnie zapomnianą.

Przytem pożądana więcej trwałość materjału, czyniąc ubiory wytrzymalszemi, mniej zachęcała i zmuszała do nowego kupna i do zmiany w krojach, na czem oszczędność (na samym koszcie roboty) wychodziła z pewnością nierównie korzystniej.

Jeszcze większy przymus do czystego noszenia i ciągłego prania uwydatniał się przy powszechnem użyciu pończoch białych, teraz zupełnie zarzuconych, a czy słusznie? Obecnie niestety niema i może nie być tego przymusu choćby i rok nawet cały, bo kolor nie zdradzi. Czarne (najwięcej używane) pończochy można istotnie nosić przez czas prawie nieograniczony jeżeli chodzi o wygląd, tak że nawet osoby najlepiej usposobione do zachowywania ściślejszej czystości ulegają mimowolnie omyłkom przez samo zapomnienie, gdyż tu nic rażącego nigdy nie wpada w oko. I mało kto też z noszących pończochy czarne zmienia je (jak by powinien) co dnia, podczas gdy białe **zmieniałby** je tak z pewnością (a nieraz może i 2 razy dziennie).

Wszakże wyobrazić sobie łatwo, jakby wyglądał którykolwiek z tych przedmiotów (czy z bielizny czy otoczenia) po tym samym przeciągu czasu używania, **gdyby** zamiast ciemnego czy kolorowego, był biały? I nie tylko, że wyglądałby literalnie gorzej od ścierki, ale czego by na nim nie było? Jaki skład zarazków wszelkiego rodzaju i prochów rozmaitego pochodzenia?

Trzeba by zdolnego chemika, a i ten jeszcze nie mało miałby na raz pracy do sporządzenia spisu wszystkiego co tam nieuniknienie

znachodzić się musi, a czego ani domyśla się żadna piękna „Pani“, iż na sobie nosi i roznosi, lub też cierpi w swoim pokoju czy domu!

Dziwnie to jest nieloiczne, nie tylko wobec ogólnie znanych przepisów najprostszej hygjeny, ale i zwykłego rozsądku, a nie mniej dziwnie niezgodne z prawdziwą elegancją, i przy jej wymaganiach zkąd inąd tak grymaśnych!

Widać że grymasy nie mają nic wspólnego z prawdziwą i lepszą wykwintnością, bo one są, a wykwintu niema.

Ale taka jest **loika mody i lenistwa**, i ta przeważa przecież ponad wszelkie głosy nauki i zdrowego sensu.

W każdym razie objaw to nie pocieszający ale znamienny, zasługujący na uwagę.

Powyższe rozpatrywania pochodzą od jednej ze szczerych zwolenniczek „Przew. Zdr.“, a najdawniejszych Czytelniczek naszego pisma. Z przyjemnością zamieszczamy, bez odmian istotnych, uwagi te o dziwnej zaiste sprzeczności pomiędzy sposobem myślenia i postępowaniem nowożytnego ogółu . . . Wskazując na smutny objaw ślepego stosowania się do mody, obliczonej na skłonności do lenistwa, na modę powstrzymującą szerzenie się zasad zdrowotnych, Autorka zasłużyła sobie na wdzięczność wszystkich, walczących w imię hygjeny dla dobra społecznego.

Głos ten, pochodzący od osoby z kół wykształconych, powinien przecież pobudzić nasze panie do zastanowienia się nad tem, w jaki sposób płci pięknej należy wziąć udział w pracy nad usuwaniem szkodliwych zdrowiu obyczajów i nawyczek!

Chętnie zamieścimy i inne głosy w tej sprawie.

ROZMAITOŚCI.

O neurastenii, w Allg. Wiener medic. Zeitung, d. A. *Holländer* wypowiada z naciskiem, że cierpienie to jest dotąd znane jedynie z objawów. Neurasteników cechuje niewolnicze uleganie wrażeniom pewnego rodzaju, pochłaniającym ich uwagę tak dalece, że, mimo największych usiłowań, chory nie może pozbyć się myśli o przedmiocie napełniającym całą jego samowiedzę. Stosowanie elektryczności, gimnastyki, mięsienia lub środków leczniczych mechanicznych ma nadawać samowiedzy chorego kierunek odmienny, wskutek czego czucie się wzmacnia i osięga się odstąpienie od wrażeń chorobliwych. Nadto ma być potrzebnem nakłonienie neurastenika do ćwiczeń umysłowych przez zadania całkiem łatwe w dziedzinie dlań poprzednio zupełnie obcej. Również mają tu mieć wielką wartość ćwiczenia gimnastyczne, wymagające nie dużo siły, ale ześrodkowanej uwagi.

O etyce operacyj miał ciekawy wykład W. H. Benett w rocznem zgromadzeniu Med. Society of London. Przedewszystkiem ostrzegał on względem zbytniej gotowości chirurgów do przedsiębrania operacji, bez słusznego zastanowienia się, czy ta ma istotnie pomódz pacjentowi. Żadna operacja nie pomaga napewno a zatem powinno się poprzednio zważyć należycie związane z tem niebezpieczeństwo dla życia. Z możliwych operacyj powinno się wybierać najłagodniejszą, chociażby się ta miała wykonywać z mniejszą okazałością i sprowadzić chwilowo skutki mniej znaczne. Nawet operacyj nie przedstawiających niebezpieczeństwa nie godzi się dokonywać bez poważnych pobudek. Godną więc obżałowania jest okoliczność, że w szpi-

talach braknie sposobności do badania chorób, dających się leczyć bez środków operacyjnych.

Wstrzemięźliwość od alkoholu przedłużeniem życia, według obliczeń angielskich towarzystw ubezpieczeń.

Jedno towarzystwo, w ciągu 37 lat: za pijących miernie, z których, zamiast przewidzianych 12168, umarło tylko 11654, zatem 514 czyli 42 na tysiąc osób mniej, przyczem, zamiast przewidzianej sumy: 2815518 funt. st., wypadło zapłacić wszystkiego
2674197 „ „ zatem zaoszczedzono
141321 „ „ czyli z górą **50** na 1000 i w tymże czasie: za całkiem wstrzemięźliwych, pomiędzy którymi przewidywauo 9263 wypadków śmierci, zaszło rzeczywiście 6625 t. j. umarło mniej 4638 osób, czyli **206** na 1000 i zamiast przewidywanej sumy 2217606 f. st. wypłaciło się zaledwo 1524769 więc zaoszczędzono 692837 f. st., czyli 283 na 1000.

W drugiem towarzystwie, w ciągu 18 lat: wśród umiarkowanych, z przewidywanych 2081, umarło tylko 1652, t. j. 429 czyli **206** na 1000 osób mniej, a pomiędzy wstrzemięźliwymi, zamiast przewidzianych 1221 zaledwo 673, zatem 548 czyli umarło **449** na 1000 osób mniej.

W obu tych wiadomościach, o wierutnych pijakach niema żadnej wzmianki. Zachodzi więc pytanie: czy na takich rzeczone towarzystwa straciły tyle, że aż wstyd było się przyznać, czy też może, dzięki praktyczności angielskiej, osobniki zdaleka cuchnące alkoholem były z góry odprawiane natryskami z zimnej wody, bez ubezpieczniczych polis.

Przestrogi i rady.

Migotanie w oczach, na jakie nerwowi często się skarzą, pochodzi przeważnie ze zbytecznego natężania wzroku, np. czytaniem w półmroku, w powozie, na kolei i t. p. Niekiedy bywa to skutkiem wysileń umysłowych. Lecz i częste a ofite używanie alkoholu także sprowadza to cierpienie, również słusznie można upatrywać w tem następstwo przedraźnień płciowych. Najlepszemi od tego środkami zaradczemi są: zaoszczędzanie oczu, spokój i pokrzepianie całego ciała. Oprócz unikania przyczyn jest jeszcze następujący sposób wielkiego znaczenia dla zachowania wzroku i zastrzeżenia go od uciążliwego stanu: Zwilżać zimną wodą, najlepiej przed zasypianiem, rzęsy, brwi oraz okolice skroni. Można i wśród dnia używać kilkokrotnie tego tak prostego a skutecznego środka, byle i w tem nie zbytkować. —

Pękanie warg można łatwo usunąć w sposób następujący. Najprzód doczekać się zastrupienia, potem namaczać letnią wodą dopóty aż strupień rozmięknie i odpadnie, wtedy obetrzeć bliznę możliwie do sucha i nareszcie, najlepiej na noc zapomocą czubka od ptasiego (gęsiego) pióra, leciutko wysmarować gliceryną, lanoliną lub niesolonem masłem.

Za długie grzechy długa pokuta! Mnóstwo ludzi wykracza corocznie przeciwko własnemu zdrowiu przez wadliwy sposób życia. Jedzą, piją, palą tytoń bez miary, z nocy robią dzień i dziwią się a nawet oburzają się na los, zamiast obwiniać siebie samych, gdy chorują i nędznieją. — Wtedy biegają od jednego lekarza do drugiego z wymaganiem przepisu takiego, któryby ich uwolnił w parę tygodni od następstw tak długich grzechów, — narzekają na lekarzy, kiedyby powinni przecież uznać, że ciało szargane przez całe lata, nie może tak prędko wrócić do porządku. — Tylko stale rozsądny sposób życia, ściśle zastosowany do surowych przepisów zdrowotnych i to przez czas dłuższy, może wprowadzić na tor właściwy ustrój nasz, gdy był tak długo poniewierany wszelkiemi zdrożnościami.

Żucie zastrzega zęby. Dużo osób ma zwyczaj żuć tylko po jednej stronie. Często przyczynia się do tego niezdrowie zęba w drugim rzędzie, lecz nieraz pochodzi to wprost z nawyknienia w rodzaju tego, przez jakie człowiek pracuje więcej i zręczniej prawą ręką niż lewa (niekiedy odwrotnie), chociaż w rękach i ramionach z obu strón przy równem używaniu rozwija się też jednakowa zdatność. Co do zębów, żucie jedną stroną jest szkodliwe pod tym względem, że nieczynne zęby łatwo ulegają zepsuciu. Przez żucie zęby się dzielnie czyszczą i usuwa się nagromadzenie wytworów gnilnych, w zębie zaś nieużywanym, nagromadzone śluzy, pozostałości jadła i t. p. przechodzą w stan kiszenia, sprowadzającego próchnienie, gnicie i zniszczenie zębnej substancji. Przedewszystkiem powinniśmy na to zważać u naszej młodzieży.

Ostróżnie z surową wołowiną! Pewna pani w okolicy Królewca cierpiała oddawna na zamąt wzroku jednego oka. Wszelkie przepisy lekarskie pozostawały bez skutku. W końcu niedawno dokonana w Królewcu operacja wykazała, że oko niestety zgubione, gdyż cała siatkówka zniszczona przez robaki, oczywiście zwabione do ciała właścicielki surowem lub tylko na pół upieczonem mięsem wołowem, jakie spożywała zbyt chętnie.

Smutny ten wypadek nie zadziwi bynamniej tych, którzy czytali nasze dziełko: „Robaki w ciele ludzkiem", gdzie wykazaliśmy dobitnie, jak i dla czego spożywanie mięsa, nawet pozornie dobrze upieczonego, sprowadza niejedną ciężką chorobę.

Czy dzieci karmić piersią albo z flaszki? Pytanie to rozstrzyga się codzenniem doświadczeniem. Dzieci karmione z flaszki bywają wystawione na rozmaite niebezpieczeństwa, jak niezwłocznie tak i w późniejszym rozwoju. Na podstawie danych statystycznych można twierdzić bez przesady, że dzieci karmione z flaszki stanowią 90 na 100 z ogólnej ilości osesków, mrących wskutek kataru żołądkowego, t. j. choroby, która przedstawia 60 do 70 na 100 ze wszystkich niemowlęcych chorób wziętych razem. To jedno jużby powinno wystarczyć dla obudzenia uczucia odpowiedzialności we wszystkich matkach. Nadto i przyszłe zdrowie dzieci karmionych z flaszki przybiera zwykle obrot nader niekorzystny, a przedewszystkiem takie karmienie naraża płeć żeńską na niezawodne szkody w pierwszym roku życia, gdy chłopczyki, dzięki osobliwościom swego wychowania i przyrodzonemu usposobieniu są bardziej w stanie przemódz tę szkodę. A chociaż nie zebrano jeszcze na to dowodów liczbowych, tem nie-

mniej wielka część wypadków blednicy zdaje się stać w ścisłym związku z karmieniem flaszkowem. Takie ostrzeżenie powinno być przyjęte do serca przez wszystkich rodziców, godnych tego wzniosłego imienia.

Piśmiennictwo.

„Zkąd się wziął twój braciszek?", przekład z angielskiego przez R. Centnerszwerową, w Warszawie. — Cena 55 fen.

Coraz bardziej szerzące się zepsucie i marnowanie zasobów płciowych uwydatniło konieczną potrzebę postępu w moralnem wychowaniu dzieci. Poprzednio spodziewano się zastrzedz młodzież od zboczeń przez jak najdłuższe utrzymywanie jej w t. zw. „niewinności" a raczej w niewiedzy o naturalnych stosunkach płciowych. Łatwowierną bo dobroduszną dziatwę durzono kłamliwemi powiastkami o bocianie lub t. p. niedorzecznościami, w które dzieci zwykle wierzą nader krótko i doszukując się prawdy ze strony innej, tem łatwiej ulegają zbłąkaniu.

Książeczka, o której tu mowa, jest napisana jako wskazówka dla rodziców i wychowawców, w jaki sposób należy uświadamiać młodzież, już od dzieciństwa o znaczeniu i przeznaczeniu płci męskiej i żeńskiej. Ale pisemko to, chociaż mianowane „spolszczonem", tem niemniej przedstawia tak dotkliwe zachowanie formy, zastosowanej mianowicie do warunków bytu angielskiego, że dla naszych rodzin nie może ono przynieść dużo pożytku praktycznego. Z tego powodu postanowiliśmy wydać w krótce podobną książeczkę, tańszą a też bardziej zastosowaną do potrzeb społeczeństwa naszego.

„Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzić powinna, napisała Izabella Moszczeńska, w Warszawie. Cena 35.

Książeczka podobnież mająca służyć dla dorastających dziewcząt za poradnik względem stosunków płciowych. Dziełko to, czysto polskie, napisane z wymowną troskliwością macierzyńską o przyszłe szczęście córki, bądź w małżeństwie bądź w życiu samodzielnem. Zawarte w tej rozprawce rady hygjeniczne oraz tyczące się wyboru małżonka, tchną rozsądnym poglądem na przeznaczenie kobiety, lecz całość jest skierowana niemal wyłącznie ku młodym istotom, otoczonym takiemiż samemi warunkami osobistemi, jak jedynaczka autorki.

Zresztą w piśmiennictwie naszem, w porównaniu do cudzoziemskich, daje się czuć zbyt wielki niedostatek niezbędnych wskazówek co do uświadamiania młodzieży o przyrodzonych ludziom stosunkach pomiędzy obiema płciami. Postanowiliśmy więc zamieścić o tem dokładniejsze wiadomości w mającem wkrótce wyjść 2-giem wydaniu dopełnionem naszego dziełka: „Życie płciowe i jego zboczenia".

Lekarz, pismo popularno-lekarskie, poświęcone hygjenie, zapobieganiu chorobom, dyetetyce i ratownictwu. Warszawa. Cena rocznie: rb. 4,60.

W prospekcie pismo to zapowiadało się jako popularno-lekarskie z zapewnionem współpracownictwem licznego grona uczonych i praktykujących lekarzy. Spodziewać się zatem było można, że czytająca publiczność znajdzie w tem piśmie dużo pożytecznych nowych wskazówek, popartych wywodami naukowemi dla zachowania zdrowia, samopomocy w chorobach jak wogóle dla przedłużenia życia. Tymczasem pierwszy numer okazowy sprawił nam niemiłe rozczarowanie. Nie znajdujemy w nim bowiem żadnego nowego światła; sprawy tam poruszone, były już dostatecznie omawiane od wielu lat przez pisma ludowe. Oklepane „Udaj się do lekarza" zdaje się być główną radą, podawaną zbyt często w poszczególnych rozprawkach. W dziale ogłoszeniowym zaś reklamowane środki takie, jak np. koniak (dla chorych i rekonwalescentów), „sanatogen" na wzmacnianie nerwów itp. Nareszcie wypada jeszcze nadmienić, iż „Lekarz" został w dziennikach zareklamowany jako **„pierwsze** i **jedyne** polskie pismo popularno-lekarskie". Oczywiście wydawca i redaktor nie są obeznani z dotychczasową literaturą w tym kierunku, skoro nie wiedzą, że od wielu lat istnieją u nas czasopisma takie. Spodziewamy się zatem, że następny numer przyniesie coś lepiej odpowiadającego szumnej zapowiedzi pierwotnej. —

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Spis godnych polecenia książek.

Przewodnik Zdrowia rocz. II (1896) do X (1903). Cena każdego rocznika 2.50 M. — 3 kor. — 1½ rb.

Wszystkie 8 rocz. **razem** zamówione kosztują tylko 10 marek — 12 kor. austr. — 6 rubli. Roczniki I wyczerpany!

Bakterje rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkiem i w przyrodzie. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Choroby dziecięce a mianowicie odra (żarnice), szkarlatyna i błonica (dyfterja), powstawanie tych chorób, jako też leczenie i zapobieganie. Cena 25 fen. 25 fen. — 30 groszy. — 15 kop.

Ciało ludzkie przedstawione w 5 kolorowych obrazach, z tekstem objaśniającym i wielu drzeworytami. Cena 2.50 M. 3 kor. — 1.20 rb.

M. Czarnowska. **Jarska kuchnia**, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa. Cena 2.25 M. — 2.70 kor. — 1 rb.

Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. **Wyd. 3-cie, dopełnione!** Cena 20 fen. — 20 gr. — 10 kop.

Dokąd się udać: na wypoczynek letni, do wód, na kurację? Przewodnik po rodzimych zdrojowiskach, zakładach kąpielowych i przyrodniczych, uzdrowiskach itp. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Lahmann dr: **W jaki sposób odzyskamy zdrowie?** Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Nerwowość oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet w **małżeństwie,** główne ich przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynek do oświaty ludowej jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Przestrogi i rady zdrowotne dla dorosłej młodzieży. Rzecz opracowana przez grono lekarzy. — Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Robaki w ciele ludzkiem (glisty, rupie, tasiemce, trychiny, robaki górników itp.), ich powstawanie i usuwanie. (24 rycin). Cena z przesyłką 55 fen. — 65 hal. — 30 kop.

Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych wedle zasad lecznictwa przyrodniczego. Z ryc. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 k.

Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego. Opis zwięzły wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodnem działań i czynności z szczególnem uwzględnieniem najnowszych sposobów. Z 48 ryc. Cena 30 fen. — 35 gr. — 15 kop.

Szybkie usuwanie różnych cierpień (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Odbitka z „Przew. Zdr.". Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 k.

Onanizm. Samogwałt, samienie się. Marnopłcenie, nijactwo. Objawy, przyczyny, następstwa, zapobieganie, leczenie. Cena 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Opieka nad dzieckiem przed urodzeniem i nad nowonarodzonem, według wymagań przyrody. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Umiarkowanie, doniosłe tegoż znaczenie dla życia i zdrowia naszego. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Wskazówki do używania leczniczych przyrządów galwanicznych (elektrycznych). 16 rycin. Cena: 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Zakon małżeństwa czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Katechizm zdrowotny dla małżonków oraz dla osób mających wejść w związki małżeńskie. **Wyd. 2-gie dopełnione.** Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

Zaleski dr. **Alkohol a miłość.** 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Z kim się żenić, kogo brać za męża? (Wybór małżonków ze stanowiska zdrowotnego). 50 fen — 60 gr. — 25 kop.

Należytość z dołączeniem 10 do 30 fen. na opłatę pocztową najdogodniej jest nadesłać naprzód przekazem pocztowym; opłata pocztowa w Niemczech wynosi przy wysłaniu pieniędzy aż do 5 M. tylko 10 fen., na odcinku można napisać zamówienie. Z Galicji pieniądze należy wysyłać przekazem zagranicznym (koloru żółtawego!). Z Królestwa lub z Rosji najlepiej wysyłać w rublach papierowych w liście poleconym czyli rekomendowanym, tak samo z Ameryki i z innych krajów w papierowych dolarach itp. Adresować zawsze należy: **Czarnowski, Berlin NW. 6, Karlstrasse 32.**